ـ أسباب وأضرار السمنة:

تعريفها :

السمنة هي مرض من أمراض سوء التغذية، فالزيادة في التغذية هي كالنقص، وقد تكون أشد خطرا، ولها أسباب من أهمها عدم التوازن بين الوارد والصادر من الغذاء وقلة الحركة والتهيؤ البنيوي الوراثي أو العائلي أو وجود عوامل غدية.

وتنشأ عن السمنة أضرار عديدة مثل التهيئة للإصابة ببعض الأمراض مثل:

a. التهاب المفاصل وتآكلها خاصة المفاصل التي يرتكز عليها وزن الجسم.
b. آلام العمود الفقري والديسك وانزلاق الفقرات.
c. أمراض القلب وتصلب الشرايين.
d. وارتفاع ضغط الدم. e. السكري.
f. تدهُّن الكبد واعتلاله أي "قصور وظائف الكبد".
g. داء الملوك أو ما يعرف بالنقرس.
h. سوء الهضم.

3. كما أن السمنة قد تؤدي إلى ما يلي:

الميل إلى الخمول والكسل وبلادة الذهن وافتقار الحيوية.
صعوبة الحركة وتعذرها أحياناً.
الشعور بالتعب سريعاً ضيق التنفس.

4. كما أن البدين يفتقر إلى المظهر الرشيق الأنيق المتناسق، وقد يتعرض لسخرية الناس وتهكماتهم مما يقلل من احترام الذات، والبدين غالبا ما يكون قليل الإنتاج، يتعب بسهولة وسرعة، كما وأن البدين باستمرار يفتقر إلى الملابس المناسبة أو أنه يحتاجها تفصيلا، وهذا مكلف من الناحية النفسية والمادية، بالإضافة إلى صعوبة الحمل بالنسبة للنساء، وزيادة نسبة الإصابة بالتهاب المرارة.

5. ولا ننسى الجلد وما تسببه فيه البدانة من التهاب ثنايا الجلد وتسلخها وانبعاث الروائح الكريهة منها، والعرضة للفطريات والإنتانات الجرثومية والخمائرية على حد سواء.

ـ كيف العمل؟

1- إن إنقاص الوزن يعتمد بالدرجة الأولى على أمرين اثنين: إنقاص الوارد الغذائي من جهة وحرق المتناول من الطعام، (وهذه القاعدة العامة التي تعتمد على التوازن بين الداخل والخارج هي أساس إنقاص الوزن).

2- لإنقاص الوزن يجب تجنب المأكولات ذات السعرات الحرارية العالية مثل الدهون والسكريات والشوكولاتة والببسي وأمثالها.

3- كما ويجب عدم الإنقاص أو التهاون في تناول البروتينات والألياف والفيتامينات والعناصر الغذائية الضرورية (إذن هو توازن بالنوعية أكثر منه في الكمية).

4- هناك عملية ربط الفك والاكتفاء بالسوائل.

5- وهناك عملية ربط المعدة وتصغيرها.

6- وهناك عملية البالون داخل المعدة لاكتساب الشعور بالشبع.

7- وهناك عملية شفط الدهون (والعمليات الأربع الأخيرة هي جراحية من اختصاص الجراح ما عدا الأولى فمن اختصاص طبيب الأسنان، وهي غير شائعة).

8- وهناك مواد تمتص الدهون وتقلل امتصاصها مثل مادة الكزينيكال.

9- ممارسة الرياضة من أهم العوامل في تخفيف الوزن، ويجب أن تكون:

a. متوازنة، أي لكل أعضاء الجسم.
b. ودورية، أي مرة يوميا أو على الأقل يوما بعد يوم (أي مرة كل يومين).
c. وأن يبدأ الإنسان بشيء قليل دون أن يجبر نفسه.
d. وأن تكون بعدها متزايدة تدريجيا، وأن تتناسب مع سن ووزن الرياضي.
e. وأن يقارن الممارس لهذه الرياضة نفسه مع نفسه لا مع غيره، أي نافس نفسك وحطم أرقامك القياسية دون المقارنة مع الآخرين.



f. يفضل البدء بنوعية خفيفة غير مرهقة وبوقت قصير ثم تزداد النوعية والمدة في الممارسة، وعند الانتظام قد يكفي 10 دقائق يوميا أو 20 دقيقة كل يومين.
g. يفضل أن تكون محركة لكل الأعضاء ومسرعة للنبض ومسرعة للتنفس ومعرقة.
h. يفضل أخذ حمام فاتر بعد الرياضة.
i. في رمضان يفضل الرياضة بين العصر والمغرب وليس بعد السحور ولا بعد الإفطار، وأما في غير رمضان فالرياضة يجب أن تكون بعيدة عن أوقات الوجبات.
j. يجب عدم الاستسلام للنفس التي تطلب الطعام الحلو بعد الرياضة لأن ذلك يفسد البرنامج.

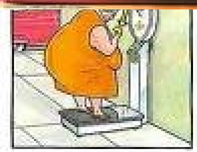


إذن إنقاص المواد الدهنية والسكرية أو عدم تناولها، والرياضة المنتظمة الدورية المتزايدة، وقوة الإرادة والنية الصادقة، وعدم التساهل بأكلة أو نسيان تمرين (وهذا منهج حياة دائم يفيد من أراد تخفيف الوزن أو لكل من أراد الحياة بصحة وعافية).



والله الموفق.

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكـــــة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
مدرسة

أضرار السمنة

إعداد

أتمنى أن يفيدك هذا

لكن
لا تأخذه إلا بحقه
وحقه دعوة بظهر الغيب
قل
(اللهم اغفر لكاتبته
واغفر

لوالديها
وأهدها
واجبرها
وارحمها
وفرج همها
وأعطها ما تتمنى)





